

Содержание паспорта кабинета №3 Точка Роста (Физика)

- Пояснительная записка
- Паспорт учебного кабинета №3.
- План работы.
- Перечень оборудования кабинета №3.
- Правила пользования кабинетом №3.
- График и режим работы кабинета №3.
- Инструктаж по охране труда при работе в кабинете физики

- Инструкция по ТБ и правилам поведения в кабинете «Точка Роста».

- Инструкция по охране труда при работе с компьютерами, принтерами и другими электрическими приборами.

- Приложения.

Пояснительная записка.

Кабинет – элемент учебно-материальной базы необходимой для качественного проведения уроков по программе предмета, а также для кружковой работы во внеурочное время и самостоятельной подготовки преподавателей и учащихся.

На кабинет Точки Роста возлагается решение следующих целевых задач:

- создание необходимых условий для личностного развития,
- профессионального самоопределения и стимулирования творческого труда учащихся;
- приобретение учащимися устойчивых навыков и культуры работы на компьютере;
- приобретение учащимися устойчивых навыков и культуры работы с различными инструментами на уроках химии и биологии;
- формирование у учащихся развитого операционного мышления;
- организация содержательного досуга;
- формирование общей культуры учащихся.

Кабинет Точки Роста должен отвечать следующим требованиям:

- представлять собой помещение, удобное для занятий, удовлетворяющее санитарно-гигиеническим нормам;
- быть оснащенный необходимой компьютерной техникой и программным обеспечением, отвечающим современным требованиям;
- быть постоянно готовым для проведения уроков, занятий и внеклассной работы;
- содержать учебную литературу и наглядные пособия по предметам.

На компьютерной технике, используемой в процессе обучения, должно быть установлено лицензионное программное обеспечение, отвечающее требованиям к содержательной части обучения и соответствующее современному уровню развития информационных технологий.

Целями деятельности Центра являются:

- создание условий для внедрения на уровнях начального общего, основного общего образования; новых методов обучения и воспитания, образовательных технологий, обеспечивающих освоение обучающимися основных и дополнительных общеобразовательных программ естественнонаучного и технологического профилей;
- обновление содержания и совершенствование методов обучения предметных областей «Физика», «Химия», «Биология».

Задачами Центра являются:

- охват деятельностью на обновленной материально-технической базе не менее 100% обучающихся образовательной организации, осваивающих основную общеобразовательную программу по предметным областям «Физика», «Химия», «Биология», а также обеспечение не менее 70% охвата от общего контингента обучающихся в образовательной организации дополнительными общеобразовательными программами естественнонаучного, технологического профилей во внеурочное время.
- Создание оптимальных условий для учащихся по усвоению основных знаний по предметам.
- Обеспечение необходимых условий для сильных и слабых

учащихся по усвоению знаний.

- Возможность получения дополнительных занятий для учащихся по усвоению знаний.
- Создание оптимальных условий для применения наиболее эффективных методов и приёмов на уроках, на внеклассных занятиях.
- Создание условий для индивидуальной работы каждого ученика.

Функции Центра:

- Участие в реализации основных общеобразовательных программ в части предметных областей «Физика», «Химия», «Биология», в том числе обеспечение внедрения обновленного содержания преподавания основных общеобразовательных программ в рамках федерального проекта «Современная школа» национального проекта «Образование».
- Реализация разноуровневых дополнительных общеобразовательных программ естественнонаучного, технологического профилей, а также иных программ в рамках внеурочной деятельности обучающихся.
- Внедрение сетевых форм реализации программ дополнительного образования.
- Организация внеурочной деятельности в каникулярный период, разработка соответствующих образовательных программ, в том числе для пришкольных лагерей.
- Вовлечение обучающихся и педагогов в проектную деятельность.
- Обеспечение реализации мер по непрерывному развитию педагогических и управленческих кадров, включая повышение квалификации руководителей и педагогов Центра, реализующих основные и дополнительные общеобразовательные программы естественнонаучного, технологического профилей.
- Реализация мероприятий по информированию и просвещению населения в области естественнонаучных и технологических компетенций.
- Информационное сопровождение учебно-воспитательной деятельности Центра, системы внеурочных мероприятий с совместным участием детей, педагогов, родительской общественности, в том числе на сайте образовательной организации и иных информационных ресурсах.
- Содействие созданию и развитию общественного движения школьников, направленного на личностное развитие, социальную активность через проектную деятельность, различные программы дополнительного образования детей.

Паспорт учебного кабинета №3

Кабинет ФИЗИКИ

Центр образования «ТОЧКА РОСТА».

1,	Ф.И.О.заведующегокабинетом	Теребова Евгения Владимировна
2,	Адрес:	ул. Садовая, д.15, пос. Дуниловский, Никольского района, Вологодской облас
3,	Площадь:	48,7 кв.м.
4,	Освещение:	Светодиодные светильники,естественное
5,	Классы,для которых оборудован кабинет	Для учащихся 5-9 классов
6,	Число посадочных мест	12

Кабинет № 3 предназначен для проведения учебных занятий по физике в 5-9 классах.

На 2024-2025 учебный год, намечено в комплексе решить следующие задачи:

для кабинета физики);

- совершенствование научно-методической, дидактической базы кабинета путем самостоятельного создания педагогом раздаточного и стендового демонстрационного материала для обучающихся в соответствии с программой по физике)
- обеспечение учебно-методическими пособиями учителей,

работающих в других кабинетах;

- работа по использованию в учебном процессе технических средств обучения и современных компьютерных технологий;
- оформление учебно-информационных стендов;
- эстетическое оформление кабинета.

Для успешной работы кабинета необходимо систематически проводить работу по соблюдению правил техники безопасности, санитарно-гигиенических норм, обеспечению сохранности методической и материально-технической базы кабинета.

План работы кабинета на 2024 -2025 учебный год.

№	Что планируется	сроки
1	Подготовка кабинета к новому учебному году	Июль Август
2	Составление плана работы на год	Август
3	Оформление паспорта кабинета	Сентябрь
4	Проведение учебных занятий урочной и внеурочной деятельности	Сентябрь-май
5	Разработка наглядной документации кабинета в соответствии с Санитарными нормами и правилами (проветривание, пожарная безопасность)	Октябрь
6	Обновление информации на информационном стенде	В течение года
7	Обновление дидактического материала в соответствии с программой	В течение года
8	Подведение итогов работы кабинета	Июнь

Перечень оборудования кабинета.

№	Название модели	Марка	Серийный номер	Кол-во
	Мебель			
1.	Стол ученический двухместный	Ростовая группа -5		2 штуки
		Ростовая группа 6		5 штук
2	Стул ученический.	Ростовая группа- 5		4 штук
		Ростовая группа - 6		15 штук
3.	Доска аудиторная (зелёная)			1 штука
4	Стул на металлическом каркасе			1 штука
5	Стол трапецевидный			2 штуки
6	Тумба офисная деревянная угловая			1 штука
7	Стол демонстрационный			1 комплект
8	Стеллаж офисный			1 комплект
9	Шкаф деревянный для документов	Закрытый Полуоткрытый		2 штуки
	Учебное оборудование			
10.	Ноутбук	AGUARIUS		6 штук
11,	Образовательный конструктор			1 штука
12	Набор для закрепления изучаемых тем(ОГЭ-лаборатория)			1 штука
13	Расширенный роботехнический набор			6 штук
14	Роботехнический набор			1 штука
16	МФУ	PANTUM M6552NW		1 штука

Правила пользования кабинетом

Кабинет должен быть открыт за 15 минут до начала занятий.

- Учащиеся должны находиться в кабинете только в присутствии учителя.
- Кабинет должен проветриваться каждую перемену.
- Учитель должен организовывать уборку кабинета по окончании занятий в нем.
- Учащиеся соблюдают чистоту и порядок в кабинете.

Регламентирование образовательного процесса на неделю.

В структурном подразделении Центра естественно-научной и технологической направленностей "Точка Роста" устанавливается продолжительность учебной недели 5 дней.

График работы кабинета.

		Кабинет3 (физики)			Кабинет 3 (физики)	
П О Н Е Д Е Л Ь Н И К	09:00-09:40	Разговоры о важном		Ч Е Т В Е Р Г	09:00- 09:40	
	09:50-10:30				09:50-10:30	
	10:50-11:30				10:50-11:30	
	11:50-12:30				11:50-12:30	
	12:40-13:20				12:40-13:20	Физика 9 класс
	13:30-14:10				13:30-14:10	
	14;20-15:00	Физика вокруг нас 7 класс (второе полугодие)			14;20-15:00	Физика вокруг нас 8 класс (второе полугодие)
В Т О Р Н И К	09:00- 09:40	Информатика 7 класс		П Я Т Н И Ц А	09:00- 09:40	Физика 9 класс
	09:50-10:30	Физика 8 класс			09:50-10:30	
	10:50-11:30	Информатика 8 класс			10:50-11:30	Физика 8 класс
	11:50-12:30				11:50-12:30	
	12:40-13:20				12:40-13:20	
	13:30-14:10	Физика 7 класс			13:30-14:10	
	14;20-15:00	Физика 9 класс			14;20-15:00	Функциональная грамотность 7 класс
				15:10- 15-50	Функциональная грамотность 8 класс	
С Р Е Д А	09:00- 09:40					
	09:50-10:30	Физика 7 класс				
	10:50-11:30					
	11:50-12:30					
	12:40-13:20	Информатика 9 класс				
	13:30-14:10	Функциональная грамотность 9 класс				
	14;20-14:50	Физика вокруг нас 9 класс (первое полугодие)				

ИНСТРУКТАЖ **по охране труда для учащихся в кабинете физики**

Техника безопасности на уроках физики

Уроки физики могут сопровождаться работой по проведению различных опытов и демонстраций, при этом неаккуратность или невнимательность учащихся, а также незнание или игнорирование ими правил техники безопасности способны приводить к несчастным случаям. Во избежание этого все школьники, допускающиеся к лабораторным работам и проведению опытов, должны пройти инструктаж по технике безопасности и неукоснительно его соблюдать.

Техника безопасности на уроках физики позволяет минимизировать количество травм при работе с приборами и стеклянными сосудами. Обеспечивает организацию безопасного учебного процесса на уроках физики и выполнение его норм директор школы, заместитель по учебно-воспитательной работе, учитель физики и заведующий лабораторией. При этом преподаватель физики и заведующий лабораторией непосредственно обеспечивают: безопасное состояние приборов, инструментов, рабочих мест и оборудования, ведут паспорт учебного кабинета физики и проводят инструктаж школьников по технике безопасности и личной гигиене труда.

Техника безопасности на уроке физики – общие опасности и их устранение

Вводный инструктаж учащихся проводится при первичном посещении кабинета физики, а так же проводится инструктаж на рабочем месте, который необходимо проводить перед каждой практической или лабораторной работой. На вводном инструктаже преподаватель знакомит школьников с общими моментами существующих опасностей и технике безопасности на уроке. Инструктаж на рабочем месте ставит своей задачей познакомить учащихся с правилами организации рабочего места и проведением опытов при выполнении конкретного задания.

Каждый кабинет физики должен оснащаться школьной аптечкой, содержащей необходимые медикаменты и перевязочные материалы, полный перечень которых содержится в нормативных документах по организации безопасного учебного процесса и по технике безопасности. Также в кабинете физики должны находиться первичные средства пожаротушения. Для максимального предотвращения несчастных случаев необходимо размещать приборы на рабочем столе таким образом, чтобы исключить вероятность травм вследствие взрывов и

отброса деталей приборов, инструментов или веществ. Для этого необходимо применять защитные экраны, изготовленные из органического стекла или защитные чехлы. При этом демонстратор опыта должен надевать защитные очки или маску. Запрещено использовать поврежденные емкости или оборудование. Остатки материалов, металлические опилки, осколки стекол нельзя со столов стряхивать руками, для этого надо применять совок и щетку.

Демонстрационные опыты всегда готовит и проводит преподаватель физики, строго соблюдая требования техники безопасности на уроках физики.

- При наличии вероятности разрыва емкостей обязательно применять защитные экраны для учащихся и очки для себя, а также необходимую спецодежду и средства индивидуальной защиты.
- Запрещено закрывать емкость с горячей жидкостью притертой пробкой до ее остывания и брать горячий сосуд незащищенными руками. Отверстия пробирок всегда направлять от себя и школьников.
- При работе со стеклянными приборами нельзя допускать резких перепадов температур и сильных механических воздействий. Необходимо применять трубки и сосуды без трещин и с оплавленными краями.
- Наружная температура приборов и инструментов не должна быть выше 45 градусов по Цельсию, в случае превышения этого порога на видном месте должно быть сообщение «Берегись ожога».
- Запрещено применять нафталин, бензин в спиртовках, асбестированные сетки из металла, металлические парообразователи, генератор УВЧ на октальных лампах, лабораторные бензиновые лампы, металлическую ртуть, а также безнакальные трубки и электрическое оборудование с открытыми контактами и напряжением более 42 В для переменного тока и 110 В для постоянного.
- Во время демонстрации на уроке физики надо четко следить за надежностью крепежй всего оборудования, надежностью изоляции и правильностью установленных параметров напряжения. Запрещено превышать установленные характеристики скорости вращения приборов.
- Необходимо соблюдать правила техники безопасности при работе с электроприборами, а также правила пожарной безопасности.
- Нельзя эксплуатировать лазер без защитного заземления и ограничителя направления луча. Также нельзя допускать попадания света то электрической дуги в глаза.
- Не разрешено зажигать спиртовку от второй горячей спиртовки, а

также при проведении опытов на уроке физики нагревать воду выше 70 градусов по Цельсию.

- Все используемые электрические приборы должны обладать указателями напряжения, для которого они предназначены, а также их полярность
- Кабинет физики нельзя использовать для классных сборов и занятий по другим предметам.
- После каждого занятия и перед началом работы необходимо тщательно проветрить кабинет физики.

Правила техники безопасности на уроках физики для учащихся

Общие требования техники безопасности на уроке физики

- К обучению на уроке допускаются школьники, не имеющие противопоказания по состоянию здоровья, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности на уроках физики.
- Допущенные лица должны неукоснительно соблюдать правила внутреннего распорядка, технику безопасности и держать в чистоте рабочее место.
- При нахождении в кабинете физики надо соблюдать правила пожарной безопасности и правила обращения с электроприборами.
- Во время демонстрации и проведения опытов на уроке для защиты учащихся должны, в зависимости от типа опасности, применяться диэлектрические перчатки, хлопчатобумажный халат, диэлектрический коврик или защитные очки. Ручки электроприборов должны быть изолированы, а сами приборы должны оснащаться указателем напряжения.
- При ухудшении самочувствия или неисправности оборудования или инструментов надо немедленно прекратить работу и сообщить об этом учителю.

Требования техники безопасности перед занятием

- Перед началом работы учащимся надо надеть необходимую спецодежду, а при работе с электроприборами дополнительно защититься диэлектрическими перчатками и стать на диэлектрический коврик.
- Учащиеся должны тщательно изучить описание работы и уяснить ход ее выполнения, а также пройти инструктаж по безопасности на рабочем месте.
- Необходимо подготовить рабочее место, проверить исправность оборудования и подготовить его к работе, а также удостовериться в наличии заземления электрооборудования и наличия указателей

напряжения.

Требования техники безопасности на уроке физики во время занятия

- Пребывание школьников в кабинете физики или лаборантской может осуществляться только с разрешения преподавателя.
- Все работы должны проводиться при личном присутствии в кабинете учителя физики.
- Ученикам запрещено брать на себя обязанности лаборанта или преподавателя.
- Запрещено использовать поврежденные приборы и посуду или же такие, которые не соответствуют требованиям правил безопасности на уроке физики. Также запрещено применять самодельные приборы и оборудование с открытыми токоведущими элементами.
- При проведении опытов учащимся запрещено использовать приборы с надписью на них «Только для проведения опытов учителем».
- Если при работе в соответствии с указателем напряжения на прибор будет подано переменного тока свыше 42 В и постоянного свыше 110 В, то необходимо немедленно прекратить работу и сообщить об этом учителю.
- Нельзя оставлять без присмотра функционирующие электронагревательные приборы, также запрещается использовать приборы с открытой спиралью.
- Категорически запрещается применять бензин как топливо в спиртовке.
- При любой аварийной ситуации либо ухудшении самочувствия немедленно прекратить работу и сообщить преподавателю.

Действия по технике безопасности преподавателя в случае аварийной ситуации на уроках физики

- При коротком замыкании в оборудовании или возгорании электроприбора, а также при нагревании, искрении, резких нештатных звуках немедленно обесточить сеть электропитания, обеспечить безопасность школьников и персонала и сообщить администрации учебного учреждения.
- При возникновении очага пожара, обеспечить эвакуацию учащихся, обесточить оборудование и применить первичные средства пожаротушения. Затем сообщить о случившемся администрации учебного учреждения.
- При получении травмы или резком ухудшении состояния школьника прекратить работу и оказать первую помощь, сообщить администрации и школьной медсестре или врачу либо вызвать неотложную медицинскую помощь.

- В случае разбития лабораторной посуды запрещено собирать содержимое и осколки руками. Для этого необходимо применять специальную щетку и совок.

Требования техники безопасности на уроке физики после занятия

- Отключить все электрические приборы на своем рабочем месте от электропитания.
- Привести в порядок рабочее место, убрать инструменты и оборудование в лабораторные шкафы.
- Снять спецодежду и средства индивидуальной защиты.
- Тщательно вымыть руки с мылом, особенно уделяя внимание местам под ногтями, поскольку вредные вещества, попавшие туда, могут попасть в организм во время приема пищи.

Инструкция по охране труда при работе с компьютерами, принтерами, ксероксами и другими электрическими приборами

Общие требования безопасности

К работе с компьютерами, принтерами, ксероксами и другими электрическими приборами допускаются лица, обученные данной специальности, прошедшие вводный инструктаж по охране труда, инструктаж по охране труда, инструктаж по технике безопасности непосредственно на рабочем месте и инструктаж в объеме 1-й группы по электробезопасности.

При работе с дисплеями не допускается расположение рабочих мест в помещениях без естественного освещения.

Рабочие места с дисплеями от стены с оконными проемами должны находиться на расстоянии не менее 1,5 м, от других стен – не менее 1 м. Расстояние от задней и боковых стен дисплея до другого работника должно быть не менее 1,5 м.

Размеры рабочей поверхности столешницы должны быть не менее 1600 x 900 мм. Под столешницей рабочего стола должно быть свободное пространство для ног с размерами по высоте не менее 600 мм, по ширине - 500 мм, по глубине - 650 мм. Рабочее место должно быть оборудовано подставкой для ног шириной 350 мм и длиной 400 мм.

Для защиты от прямых солнечных лучей должны предусматриваться солнцезащитные устройства (пленка с металлизированным покрытием, регулируемые жалюзи с вертикальными ламелями и др.)

Для исключения бликов отражения на экранах от светильников общего освещения необходимо:

- применить специальные фильтры для экранов, защитные козырьки или располагать источники света параллельно направлению взгляда

на экран.

Пол помещения должен быть покрыт материалами, не выделяющими вредных веществ, поглощающими шум, не накапливающими статического электричества.

Допускаемые уровни напряженности электростатических полей на рабочих местах не должны превышать 20 кВ/м (ГОСТ 120,145-84).

Мощность экспозиционной дозы низкоэнергетического рентгеновского излучения на расстоянии 5 см от экрана, задней и боковых стенок дисплея не должна превышать 100 мкР/ч (0,03 мкР/с).

Мощность ультрафиолетового излучения не должна превышать 10 Вт/м²-2 Вт/м² на расстоянии 5 и 30 см от экрана дисплея (ГОСТ 27954- 88).

Клавиатура дисплея не должна быть жестко связана с монитором. Площадь помещения из расчета на одного человека следует предусматривать не менее 6,0 кв.м.

На рабочих местах необходимо обеспечивать микроклиматические параметры, уровни освещенности шума и состояния воздушной среды согласно санитарным нормам.

Освещение должно быть смешанным (естественным и искусственным).

Осветительные установки должны обеспечивать равномерную освещенность с помощью преимущественно отраженного или рассеянного светораспределения. Они не должны создавать слепящих бликов на клавиатуре и других частях пульта, а также на экране дисплея в направлении глаз оператора.

Для исключения отражения на экране бликов от светильников необходимо применять специальные фильтры для экранов, антибликерные сетки, козырьки или располагать источники света параллельно направлению взгляда на экран ВДТ с обеих сторон.

Для предотвращения образования и защиты от статического электричества необходимо использовать нейтрализаторы и увлажнители, а полы должны иметь антистатическое покрытие. Защита от статического электричества должна проводиться

в соответствии с санитарно- гигиеническими нормами допускаемой напряженности электрического поля.

О случаях травмирования и обнаружения неисправности оборудования работники должны немедленно сообщить руководителю. Работать на неисправном оборудовании запрещается. Не разрешается допускать на свое рабочее место лиц, не имеющих отношения к данной работе.

Работники обязаны выполнять правила безопасности, при обнаружении возможной опасности предупредить окружающих и немедленно сообщить руководителю; содержать в чистоте рабочее место и не загромождать его посторонними предметами.

Лица, виновные в нарушении требований, изложенных в данной инструкции, привлекаются к дисциплинарной ответственности в

соответствии с действующим законодательством.

- Требования безопасности перед началом работы**
- Осмотреть и убедиться в исправности оборудования, заземления

электропроводки. В случае обнаружения неисправностей к работе не приступать. Сообщить об этом руководителю и только после устранения неполадок и его разрешения приступить к работе

- Проверить освещение рабочего места, при необходимости принять меры к его нормализации

Инструкция по охране труда при работе в кабинете Точки Роста.

- Общие требования безопасности
- К работе в кабинете ТР допускаются учащиеся с 1-го класса, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- При работе в кабинете ТР учащиеся должны соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы труда и отдыха.
- При работе в кабинете ТР возможно воздействие на учащихся следующих опасных и вредных производственных факторов:
 - неблагоприятное воздействие на организм человека неонизирующих электромагнитных излучений видеотерминалов;
 - неблагоприятное воздействие на зрение визуальных эргономических параметров видеотерминалов, выходящих за пределы оптимального диапазона;
 - нарушение осанки, искривление позвоночника, развитие близорукости при неправильном подборе размеров ученической мебели;
 - нарушение остроты зрения при недостаточной освещенности в кабинете;
 - поражение электрическим током.
- Кабинет ТР должен быть укомплектован медицинской аптечкой с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах или при плохом самочувствии.
- При работе в кабинете информатики соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Кабинет информатики должен быть оснащен двумя углекислотными огнетушителями.
- О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (преподавателю) При неисправности оборудования прекратить работу и сообщить об этом учителю (преподавателю).

В процессе работы с видеотерминалами учащиеся должны соблюдать порядок проведения работ, правила личной гигиены, содержать в чистоте рабочее место.

Учащиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми учащимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

Требования безопасности перед началом работы

Тщательно проветрить кабинет ТР и убедиться, что температура воздуха в кабинете находится в пределах 19 - 21°C, относительная влажность воздуха в пределах 62- 55%.

Убедиться в наличии защитного заземления оборудования, а также защитных экранов видеотерминалов.

Включить видеотерминалы и проверить стабильность и четкость изображения на экранах.

Требования безопасности во время работы

Не включать видеотерминалы без разрешения учителя (преподавателя).

Недопустимы занятия за одним видеотерминалом двух и более человек.

При работающем видеотерминале расстояние от глаз до экрана должно быть 0,6 - 0,7 м, уровень глаз должен приходиться на центр экрана или на 2/3 его высоты.

Тетрадь для записей располагать на подставке с наклоном 12 - 15° на расстоянии 55

- 65 см от глаз, которая должна быть хорошо освещена.

Изображение на экранах видеотерминалов должно быть стабильным, ясным и предельно четким, не иметь мерцаний символов и фона, на экранах не должно быть бликов и отражений светильников, окон и окружающих предметов.

Длительность работы с видеотерминалами не должно превышать: для учащихся 1-х классов (6 лет) - 10 мин., для учащихся 2-5 классов - 15 мин., для учащихся 6-7 классов - 20 мин., для учащихся 8-9 классов - 25 мин., для учащихся 10-11 классов - при двух уроках подряд на первом из них - 30 мин., на втором - 20 мин., после чего

сделать перерыв не менее 10 мин. для выполнения специальных упражнений, снижающих зрительное утомление.

Во время производственной практики ежедневная длительность работы за видеотерминалами не должна превышать 3-х часов для учащихся старше 16 лет и 2-х часов для учащихся моложе 16 лет с обязательным проведением гимнастики для глаз через каждые 20 - 25 мин. работы и физических упражнений через каждые 45 мин. во время перерывов.

Занятия в кружках с использованием видеотерминалов должны проводиться не раньше, чем через 1 час после окончания учебных занятий в школе, не чаще 2-х раз в неделю общей продолжительностью: для

учащихся 2-5 классов - не более 60 мин., для учащихся 6-х классов и старше - до 90 мин.

- Не рекомендуется использовать в кабинете для написания информации меловую доску.
- .Требования безопасности в аварийных ситуациях
- В случае появления неисправности в работе видеотерминала следует выключить его и сообщить об этом учителю (преподавателю).
- При плохом самочувствии, появлении головной боли, головокружения и пр. прекратить работу и сообщить об этом учителю (преподавателю).
- При поражении электрическим током немедленно отключить видеотерминалы, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.
- Требования безопасности по окончании работы
- С разрешения учителя (преподавателя) выключить видеотерминалы и привести в порядок рабочее место.
- Тщательно проветрить и провести влажную уборку кабинета информатики.
- Учитель должен закрыть окна, выключить свет.

Приложение 1

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ГЛАЗ

Вариант 1

- Закрыть глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1-6.
- Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1-4. До усталости глаза доводить нельзя. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1-6.
- Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1-4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1-6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх, вниз. Перевести взгляд быстро по диагонали: направо–вверх–налево–вниз, потом прямо вдаль на счет 1-6; затем: налево–вверх–направо–вниз и посмотреть вдаль на счет 1-6.

Вариант 2

- Закрыть глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль на счет 1-6.
- Посмотреть на кончик носа на счет 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1-6.
- Не поворачивая головы (голова прямо), делать медленно круговые движения глазами вверх–вправо–вниз–влево и в обратную сторону: вверх–влево–вниз–вправо. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6.
- При неподвижной голове перевести взор с фиксацией его на

счет 1-4 вверх; на счет 1-6 – прямо; затем аналогичным образом вниз–прямо- вправо–прямо–влево– прямо. Прodelать движения по диагонали в одну и в другую стороны с переводом глаз прямо на счет 1-6.

Вариант 3

- Поморгать, не напрягая глазные мышцы, на счет 10-15.
- Не поворачивая головы (голова прямо), с закрытыми глазами посмотреть направо на счет 1-4, затем налево на счет 1-4 и прямо на счет 1-6. Поднять глаза вверх на счет 1-4, опустить вниз на счет 1-4 и перевести взгляд прямо на счет 1-6.
- В среднем темпе проделать 3-4 круговых движения в правую сторону, столько же в левую и, расслабив глазные мышцы посмотреть вдаль на счет 1-6 раз.

Приложение 2

КОМПЛЕКС ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ПАУЗ

Физкультурная	пауза	повышает
ательную		двиг
		акти
вность, стимулирует	деятельность	нервной, сердечно-
сосудистой, дыхательной	и мышечной систем,	снимает общее
утомление, повышает	умственную работоспособность.	

Физкультурная пауза1.

Упражнения повторяются по 4-6 раз, темп средний.

Ходьба на месте 20-30 с. Темп средний.

Исходное положение (и.п.) – основная стойка (о.с.) – 1 – руки вперед, ладони книзу. 2 – руки в стороны, ладони кверху. 3 – встать на носки, руки вверх, прогнуться. 4 – и.п.

– и.п.

- И.п. – ноги врозь, немного шире плеч. 1-3 – наклон назад, руки за спину. 3-4
- И.п. – ноги шире плеч. 1 – руки за голову, поворот туловища направо. 1 – туловище в и.п., руки в стороны, наклон вперед, голову назад. 3 – выпрямиться, руки за голову, поворот туловища налево. 4 – и.п. 5-8 – то же в другую сторону.
- И.п. – ноги врозь, руки за пояс. 1-4 – круговые движения туловищем вправо. 5-8 – круговые движения туловищем влево.
- И.п. – о.с. 1 – мах правой ногой назад, руки в стороны. 2 – и.п. 5- 8 – то же левой ногой.
- И.п. – ноги врозь. Руки на пояс. 1 – голову наклонить

вперед. 4 – и.п. 5-8 – то же в другую сторону.

Физкультурная пауза 2.

Ходьба на месте – 20-30 с. Темп средний.

1. И.п. – о.с., руки за голову. 1-2 – встать на носки, прогнуться, отвести локти назад. 3-4 – опуститься на ступни, слегка наклониться вперед, локти вперед.
И.п. – о.с. 1 – шаг вправо, руки в стороны. 2 – повернуть кисти ладонями вверх. 3 – приставить левую ногу, руки вверх. 4 – руки дугами в стороны и вниз. Свободным махом скрестить перед грудью.